



Fotó: Balogh Tamás

### Hozzávalók:

75 dkg fejes káposzta, 50 dkg sárgarépa, 2 kisebb kígyóuborka (50 dkg), 1 csapott evőkanál só, 1 nagy pohár (450 gramm) natúr joghurt, 1 nagy pohár (450 gramm) zsíros (20%-os) tejföl, 1 kis csokor petrezselyem, fél kiskanál őrölt fehér bors, 5 gerezd fokhagyma, 1 csapott mokkáskanálnyi reszelt szerecsendió, fél citrom leve, 1 evőkanál mustár, 30 dkg morzsolt fagyasztott- vagy konzervkukorica

1. A káposztát és a répát megtisztítjuk, a kígyóuborka végeit lecsapjuk, majd az így előkészített zöldségeket durvára (a reszelő nagy lyukú oldalán) reszeljük. Megsózzuk, és többször megforgatva 40 percen át érleljük. Ezután kissé nyomkodjuk.
2. A joghurtot a tejföllel simára keverjük, a finomra vágott petrezselyemmel, a borssal, a zúzott fokhagymával és a szerecsendióval fűszerezzük. A citrom kifacsart levével és a mustárral kellemesen pikánsra ízesítjük, majd a kinyomkodott zöldségeket hozzákeverjük. Az időközben szobahőmérsékleten fölengedett fagyasztott vagy konzervkukoricát lecsöpögtetjük, szintén a salátába keverjük.
3. Letakarva legalább 1 órán át hűtőszekrényben érleljük, hogy az íze összeérjen.

8 főre

Elkészítési idő: 20 perc + érlelés

Egy adag: 220 kcal